

**出前講座
も
承ります！**

認知症サポーター養成講座を 受講してみませんか？

「認知症サポーター」とは

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場などで、認知症の方やその家族を手助けする人のことです。

認知症について正しく学ぶことで、認知症の方への接し方や、将来のご自身のそなえについて知ることができます。

定期開催も行っています！

開催日：奇数月第2土曜日(1月11日・3月8日)
時 間：10:00～11:30
会 場：はちまるサポート石川 交流スペース（石川事務所2階）
申込先：042-631-0071

高齢者あんしん相談センター石川
公式LINEができました！

高齢者あんしん相談センター石川が行うイベント情報や、本通信のバックナンバーなどを発信しております。ぜひご登録ください！

※LINEでの個別相談は承っておりません。

LINE QRコード 友達登録のやり方

- ①LINEアプリを長押しし、「QRコードリーダー」を選択する。
- ②QRコードリーダーで、左記QRコードを読み取る。
- ③「友達追加」を押す。
登録完了！

八王子市石川町481番地 石川事務所内
042-631-0071
9:00～17:30 開所
日曜・祝日・年末年始休み

八王子市から委託を受けた65歳以上の方向けの総合相談窓口です！

令和7年1月号

通信 とこてく

高齢者あんしん相談センター石川

明けましておめでとうございます。
今年は「巳年」ですね。巳年の“蛇”は脱皮を繰り返すことから「復活と再生」や「強い生命力」の象徴とも言われています。
皆様の中には長いコロナ禍で体力や気力が落ちてしまっている方もいらっしゃるかもしれません。また、地域での活動が減少し繋がりが薄くなってしまった地域もあるのではないでしょうか。
巳年の今年は皆さんそれぞれの心身の健やかさを取り戻しながら地域の力も強く「復活」できると良いですね。
私たち高齢者あんしん相談センター石川も微力ながらその復活のサポートをさせていただきたいと思っています。
皆様に多くの福が訪れる一年になることをお祈り申し上げます。

高齢者あんしん相談センター石川センター長 平井

暮らしに関する豆知識

知って便利に ちょっと豊かに

高齢者に
知ってほしい

生活を便利してくれる家電や技術ですが、日々、あまりにも早いスピードで進化していくので、進化したこと自体に気づかないでいることもあります。
「もっと早くに知つていれば、こんなに困らなかつたのに！」という経験をされた方も、いらっしゃるのではないでしょうか？当センターにも、

「防犯が気になるんだけど、どう対策したらいいか分からぬ」
「家族が家の中に一人でいるとき、安全に過ごせているか心配」
「この先も元気に暮らしていきたいけど、どうしたらいいかな」

といった生活の悩みが寄せられます。
もしかしたら、新しい技術の中に、悩みを解決するヒントがあるかもしれませんよ！

そこで今回は、コジマ×ビックカメラ八王子高倉町店の中島（なかしま）店長に、生活上の様々な悩みについて、家電量販店の視点から、一緒に解決方法を考えいただきました！

中島さん

次のページへ!!

知って便利にちょっと豊かに



お悩み



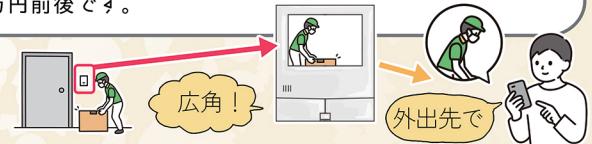
お悩み



最近物騒な事件が多い。防犯対策、どうしたらいいかな？

インターホンや防犯カメラ、窓フィルムはどうでしょうか？

最近のインターホンは広角レンズです。カメラに映らないように隠れる人もきちんと映ります。製品によっては外出先から来客応対することもできます！交換工事も1万円前後です。



防犯カメラは乾電池で動くものもあります。難しい工事もいらず、手軽ですね。モニター等、防犯カメラとしての機能は一通りついています。

窓にはる防犯フィルムはテレビでも紹介されていました。フィルムを貼ると、簡単に窓ガラスが割れなくなり、建物への侵入に時間がかかったり、大きな音が響いたりします。泥棒は大きな音と時間がかかることが大嫌いです。犯行を諦めさせやすい効果があります。

ホームセンターや家電量販店でも取り扱っています。



1Kg！



掃除がちょっと大変になってきた…。掃除機が重い！

今は軽い掃除機もありますよ。

まるでおもちゃのように軽い、1Kg前後の掃除機です。

掃除し終えた後、掃除機に溜まったゴミを自動的に付属の機器（ゴミ箱）に取り込んでくれる製品もあります。

家電量販店で買えるお掃除サービス

店頭で「お掃除サービス」のパッケージを購入いただき、後日、箱に入っている連絡先にご連絡いただくと、エアコン掃除などのサービスを受けられる仕組みです。

母の日やちょっとしたご両親へのプレゼントとして、購入し、パッケージを郵送される方もいらっしゃいますよ。



家の中で安全に過ごしているか心配

テレビCMしていた「使わないと家族に通知されるポット」などもあります。これは製品を制作している企業独自のサービスなので、該当サービスが提供できるポットをすでにお持ちならば、新たに製品を買わなくても、企業と契約するだけでサービスを受けることができますよ。



安否確認のご相談は、当センターにも多く寄せられます。

とりつけるだけのスマートロックキー（玄関ドアの鍵を遠隔で開閉する機械）や、無くしがちな鍵やリモコンにキーホルダーをつけておくことで、ボタンを押すとキーホルダーが鳴って居場所を教えてくれる製品（キーファインダー）などもあるようです。

その他、「お弁当の宅配サービスを活用する、電球を交換し、一度もつけないと家族に通知が届くサービスを活用する」など、様々な方法があります。

機械やサービスを上手に使い、安心安全に暮らせるとより良いですよね。

今、販売されている固定電話機は、ほとんどに、「この会話は録音されています」というアナウンスが流れます。

機種によっては、**録音した音声を、そのまま警察などとの通話中に流して聞かせることができる**ものもあります。

電話会社によっては、「70歳以上の方は、ナンバーディスプレイ表示代金は無料」としている会社もあります。

訪問販売はとにかく家にいれないことが大切です！

頼んだは良いが、点検した会社がどこにあるのか、記載されている住所に本当にあるのか分からぬ…という話も聞きます。

きちんと実在している会社で、いざという時は店舗にも訪ねていけるところに頼みましょう。家電量販店でも、壁や屋根の無料診断を受け付けていますよ！



八王子市では、認知症の方を対象とした位置情報探索サービスや、緊急時にボタンを押すとセキュリティ会社が駆けつけてくれるサービス、あらかじめ登録した連絡先に、ボタンを押すだけで順番に電話をかけてくれるサービスなども提供しております。詳細は高齢者あんしん相談センター石川にお問合せください。

中島店長、さまざまな製品の情報をご紹介いただき、ありがとうございました！

お悩み

